

Istarees iyo walbahaar

Qof walbaa waa dareemaa walbahaar. Qof walbana wuxuu markaa adeegsadaa tamarta dheeriga ee uu leeyahay balse hadduu istareesku qaato waqti dheer waxay ku keentaa qofka dhibaatooyin ama waxyeelo dhanka nololsha. Istareeska waxaa sababi kara waxyaabo badan sida, xaalada nololeed ee isbedelku ku yimaado, dhacdooyin hore ama saameyn kaaga timaada dibada, waxwalboo saameyn nagu leh. Isreeska qofba si ayuu u saameeyaa.

